# Esperantista Vegetarano






## BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 25 SEPTEMBRO 1978

LA PASINTA NUMERO 24 DEVUS ESTI 'MAJO 1978'

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646) Grote-Houtstraat, Harlem
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

ANDORO: Robert Castelló, C.Alzinaret 2, ANDORRA LA VELLA
ARGENTINO: Domingo Romera, Rio Bamba 511, 1651 San Andres F.B.M., Bs.As.
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012
BELGIO: S-ro Camiel de Cock, Vorsebeemden weg 7, 2241 ZOERSEL. pĉk: 000-133060-73
BRAZILO: S-ino Rosa Girardi, Cx.Postal 162, 36.100 JUIZ DE FORA, MG.
BRITIO: S-ro Paul Shackley, 31 Ridge Street, LANCASTER, Lancs.
BULGARIO: S-ino F.M.Mihailova, pk. 184, 40000-PLOVDIV.
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio
DANIO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (gn.1224492)
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue dels Monts, F 66 740 ST GENIS.
GDR: S-ino J. Braŭtigam, Wilhelm-Pieck Str. 70, 825-MEISSEN.
GFR: S-ro W. Kaukal, Robert Stolz-Str. 17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L. Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4o-3a, BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Bénik Julio, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRLANDO: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E. Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JAPANIO: S-ro Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-ku, J-815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: S-ro T. Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
KANADO: S-ro G. du Temple, 765 Braemar Avenue, RR#2, SIDNEY, B.C. V8L-3S1
KOLOMBIO: S-ro Libardo Mejía, Apartado Aereo 3525, CALI.
LUKSEMBURGIO: S-ro Emilie Schintgen, 13 rue du Bois, L-STRASSEN
NEDERLANDO: S-ino O. Landheer v/d Vies, M. Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skara, 1620 GRESSVIK.
NOVZELANDO: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: S-ro Jurge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R. Patrascu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, 73294 BUCURESTI-39
SOVETUNIO: S-ino A. Judickienė, Karoliniškiu 24-93, VILNIUS 44, 232044 Litovio.
SVEDIO: S-ro Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA. ĝn: 172716-3
SVISLANDO: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b. BERN.
USONO: S-ro J. Parkerson, 1207 Grace Street #8, BAKERSFIELD, Ca.93305

## LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV: sed oni sendu al sia landa reprezentanto taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne ĉiuj povas sendi donacojn trans landlimojn, sed enlande jes!

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj:
AŬSTRALIO: Butkunas/5, Einihovici/10, Gueltling/5, Prewett/5 $. BRITIO: May/2, Potter/2, Robotham/2, Tordoff/3 £. ĈEĤOSLOVAKIO: Bindr/20, Leibiczer/100, Milcová/30, Niemczyk/30, Rondický/30, Rychlík/100, Stýblova/50, Trombík/50 Kčs. DANIO: B.Larsen/50 + 50, E.Larsen/50, Steendahl/50 kr. FINNLANDO: Lindberg/5, Paananen/20, Pääkkö/15, Pulli/10, Rannisto/20, Tietti/20 mk. GFR: Degen/10, Guhl/20, Gülting/20, Kaukal/20 + 20, Morawetz/10, Mosch/15 + 20, Schleske/15 + 15, Schmidt/15, Schöner/15, Teich/5, Willecke/20 DM. JAPANIO: Abe/2000, Esumi/2000 yen. KANADO: McAulay/10, Temple/10 $. KOLOMBIO: Mejía/$3. MEKSIKIO: Segura/£1. NEDERLANDO: Horst (pro A.J.)/10, Landheer/25, Scholten/5 gld. NORVEGIO: Andersen/10, Norsted/30, Thormondson/12½ Kr. POLLANDO: Dudek/300, Gayer/100, Raczynska/200, Rams/100, Semiakovski/100, Taras/50 zł. RUMANIO: Kiss/10 i.r.k. SOVETUNIO: Dvaironaité/5, Dmitrišina/3, Jonesov/3, Kivaev/2½, Miniuk/3½, Skakunov/2, Smerekanič/2, Valašinas/1, Viršila/6 Rubl. SVEDIO: Meijer/50 d.kr., Möllestad/7 gld.

## VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,
unue: agrablan libertempadon, bonfarton, –
due: gratulon, bondezirojn, bonvenigon al niaj karaj novaj Reprezentantoj en Kolombio kaj Luksemburgio. – Jen, se nenia ŝanĝo venis, ni havas reprezentadon jam en 33 landoj, – ni proksimiĝas al la 40, al la 50 . . . kaj vi ja scias jam, ke mi iom 'trankviliĝos', kiam ni atingos la 50-on . . . Do bv. af. kunlabori, helpi en tiu ĉi afero, – eble ĝuste en via najbara lando mankas, aŭ vakas la funkcia loko, kiel ekz. en Aŭstrio, Grekio, Turkio, ktp., kaj jen la grandegaj eblecoj en Azio, Afriko, Sudameriko . . . eble ĝuste tie vi havas konatulon, korespondanton, geamikojn . . .

Kaj trie: bonvenon al la Vegetarana Semajno en Magliĵ – Bulgario, – esperebie ni tie renkontiĝos, – esperebie ĝis tiam nenio grave ŝanĝiĝos kaj ni povos la semajnan tempon agrable kune pasigi. – Jes, sed kiam vi legos tiujn ĉi vortojn, ni estos jam *post* tiu evento. –

Esperebie intertempe vi ricevis mian cirkuleron kun necesaj precizaj informoj, resp. de la Landaj Reprezentantoj, kaj vi povos aranĝi vian libertempadon tiamaniere, ke ni povos multaj renkontiĝi tie, kaj kio gravas: priparoli, pridiskuti niajn aktualajn problemojn, aŭskulti reciproke la bonajn konsilojn, kaj post la amika etoso disiri al niaj hejmoj, por ĝoje labori plu en niaj lokoj profesiaj, privataj kaj ŝatokupaj. Kaj tiam venos jam baldaŭ la aŭtuno. – Envere vi al tiu ricevos tiujn ĉi miajn vortojn. – Iom malofte. – Jes, vi pravas, ni devus 'renkontiĝadi' almenaŭ 4-foje dumjare pere de nia bulteno. Ni ankaŭ pridiskutos tiun aferon en Magliĵ.

Do refoje: ĉion bonan dum la somerumado, kaj ankaŭ poste, en la fruktodona, belega, koloro-riĉa aŭtuno deziras al vi

amike via, Ernesto Váňa.

---

## LA KORO DE POETO

Ĉu vi scias kio estas la koro de poeto?
Ĝi estas kiel perla konko. La suferoj kiuj eniras en ĝin estas la sableroj, kiuj transformiĝas en perlojn. Kaj ju pli grandaj la suferoj estas, despli la homoj ĝuas la neordinarajn belajn perlojn – kantojn, fabelojn, rakontojn . . .

La homoj kiuj ornamas sin per perloj de mituloj ne scias pri ties suferoj, dum ili transformas la sableron en perlon. Same kiel oni ne konas la doloron kaj turmentojn de poeto, kiu transformas siajn suferojn en ĝojon por la aliaj . . . *Nevena Nedelĉeva, Bulgario*

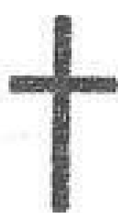
---

**VORTOJ DE LA ELDONANTO**

Dum kelkaj, espereble multaj, el ni estos ĝuantaj nian fakkunsidon en Varna kaj semajnlongan feriadon en la Roza Valo de Bulgario, nia nelacigebla presisto preparos por ni ĉi-tiun aŭtunan numeron de nia bulteno. Pro tio vi devos atendi la vintran numeron (aperonta januare 1979) por legi pri niaj kunaj diskutoj kaj plezuroj en orienta Eŭropo.

Tamen mi jam povas anonci al vi novaĵon pri alia, eĉ pli grava, renkontiĝo. Ĉar dum unu semajno je la fino de aŭgusto 1979 okazos en Britio la 25-a kongreso de la Internacia Vegetara Unio, mondorganizaĵo pri kiu vi legis en la lasta numero de E.V. La sekretario de I.V.U. jam petis mian helpon pri seminario teme de Esperanto, sed eĉ pli dezirebla estus ke multaj TEVA-anoj ĉeestos la kongreson por montri ke Esperanto estas vere vivanta lingvo. Mi do petas ke ĈIUJ EL VI kiuj EBLE povus ĉeesti tiun kongreson de la I.V.U. skribu TUJ al mi (aŭ, se vi preferus, rekte al la sekretario de la Unio, kvankam li – ankoraŭ! – ne komprenas la Internacian Lingvon). Do ne prokrastu, skribu NUN! Christopher Fettes

## NI KONDOLENCAS



Ni esprimas nian sinceran kondolencon al la familianoj familianoj de s-ro Vicente Bayo, malnova konata esperantisto-vegetarano en Hispanio, kiu siatempe devis forlasi sian amatan landon kaj nun eĉ la vivon.

Same ni kondolencas al s-ano Kozel en ĈSSR, kies amata patrinjo mortis. –EV

Kaj en la lasta momento, antaŭ forsendo de la materialoj al la eldonanto, venis letero, ke forpasis la amata edzino de nia kara kunlaboranto, MUDr. Černý en Most, Ĉeĥoslovakio. Kara amiko, ni komprenas vian doloron kaj perdon de bona kunulino dum preskaŭ duonjarcento, kaj ni esprimas al vi nian profundan kaj sinceran kondolencon.

**REMEMORU:**

1908 – 1978 70 JAROJ TEVA

*Nia rubriko*
*NATURAMIKA*

# FIDELECO

Kun kelkaj amikoj mi estis en vinberejo, kiu troviĝas sur altaĵo malantaŭe de nia belega urbo Varna.

Estis aŭtuno. La dommastroj de la vinberejo marŝis atente en ĝi rigardante la grandajn pezajn, diverskolorajn vinbergrapolojn, kaj pensis, ke baldaŭ oni devas kolekti ilin.

Mi sidis sub pomarbo, kies branĉoj estis superŝutitaj per fruktoj.

Mi rigardis la urbon, kiu kuŝis sub la deklivoj, kie troviĝis la vinberejoj kaj la maron, kiu brilis en la malproksimeco.

Unu el la amikoj diris al mi:

– Mi scias, ke vi ŝatas kolekti interesajn okazojn por poste priskribi ilin. Ĉu vi volas aŭskulti unu?

– Bone – mi respondis.

– Tio okazis – li komencis – al mia onklo Stojan, kiam li ankoraŭ loĝis en vilaĝo. En la jaro 1928, se vi memoras, la vintro komenciĝis frue, kaj estis neordinare malvarma.

Frumatene en tiu aŭtuno, onklo Stojan iris al la agro por plugi ĝin. La vetero estis malvarma. La ĉielo estis kovrita de nigraj nuboj. Post du horoj komenciĝis forta, malvarma pluvo, kiu baldaŭ miksiĝis kun neĝo. Onklo Stojan vidis, ke li ne plu povas plugi. Li jungis la bovojn, kun kiuj li plugis, al la veturilo, kaj direktiĝis al la vilaĝo.

Li kovris sin bone per kapoto, ĉar la vento forte blovis en diversaj direktoj, portante pluvon miksitan kun neĝo.

Malantaŭ vojkruciĝo, en malproksima valo, onklo Stojan surprizite ekvidis multe da gruoj dense starantaj unu ĉe alia.

Ege ĝojigite, onklo Stojan iris al la gruoj, kiuj estis preskaŭ frostiĝintaj, kolektis ilin kaj metis ilin en la veturilon. Ili estis 63. Poste li feliĉe daŭrigis la vojon, ne plu turnante atenton al la malvarma vetero. Li revis pri la gruoj. Iujn el ili li vendos, aliajn buĉos kaj alportos al siaj parencoj, ĉe kiuj dum kelkaj tagoj gastis lia edzino kun la infanoj.

Reveninte hejmen, li metis la gruojn en la stalon kaj iris varmigi sin en la ĉambro. Post kelkaj horoj onklo Stojan iris en la stalon, kaj vidis ke la gruoj reviviĝis. Li donis al ili nutraĵon, revante, ke poste li manĝos ilin.

Sed en la sekva nokto, li sonĝis neordinaran sonĝon. Venis al li estaĵo tute stranga. La korpo estis – homa, sed la kapo kaj flugiloj – gruaj. Tiu estaĵo rigardis severe onklon Stojan kaj montris al li la gruojn kaj poste la ĉielon.

Vekiĝinte, onklo Stojan ne povis denove ekdormi. Ĝis mateno, li

pensis pri tiu stranga sonĝo. Li klare komprenis, ke li devas liberigi la gruojn. Sed li ne volis tion fari. Li deziris gajni monon per ili kaj manĝi ilian viandon. Sed io en lia memo ne permesis tion fari.

Tagmeze la vetero pliboniĝis. Fine, post longa pensado, onklo Stojan decidis liberigi la gruojn, sed ne ĉiujn. Li lasis tri el ili en la stalo, ĉar li forte deziris manĝi ilin.

La liberigitaj 60 gruoj flugis al la ĉielo, sed ne foriris kaj komencis ŝvebi en rondo super la korto de onklo Stojan. Li rigardis ilin mirigita, sed li trankviliĝis sin, ke ili fine tamen forflugos. Li eniris en la domon kaj kiam li denove eliris, li vidis, ke la gruoj ĉiam ankoraŭ flugas en rondo super la korto, alte en la ĉielo. Tiam li komprenis, ke ili ne forflugos sen siaj amikoj, kiuj restis en la stalo. Lia koro profunde kortuŝiĝis pro la granda reciproka amo de la gruoj, kaj liberigis ankaŭ la lastajn tri gruojn. Tiuj ankaŭ ekflugis al la ĉielo. Tiam ĉiuj gruoj kun forta krio ankoraŭfoje flugis en rondo super la korto kaj poste ili flugis for.

Longe onklo Stojan rigardis post ili kaj mirigite balancis la kapon, pensante pri la mirinda fideleco de tiuj 'stultaj' birdoj, kiel oni nomas ilin, kaj kun granda plezuro oni manĝus ilin.

– Sed ĉu vere, ke ili estas stultaj? – pensis ĝis malfrua nokto onklo Stojan...

La amiko, kiu rakontis la okazon, eksilentis. Ankaŭ mi silentis pensante pri la naturo, pri la bestoj, pri la birdoj. Ĉu ni konas ilin? Ĉu ni komprenas, ke ankaŭ ili suferas, amas kaj povas montri sian fidelecon kaj solidarecon?...

Bedaŭrinde, ĉiuj homoj ankoraŭ – ne.

*Nevena Nedelĉeva, Bulgario*

---

## VEGETARANA 'BLUA RUBANDO'

Verdire la gastronomio
estas iom artaĵo, iom frenezaĵo,
sed se estas en ĝi harmonio, –
ĝi fariĝas poezio...
Ne estas mistero,
sed nur magio,
mia sekreta alĥemio:

'Sep grajnoj da pacienco,
'Ses grajnoj da prudento,
'Kvin grajnoj da amo,
(de karesema mano)
'Tri da bona gusto
(plus konvena ĝusto)
'Preneto da fantazio, –
jen, preta la ambrozio!'

*Poemeto, deklamita de la verkistino mem, prof-ino Tibaldi, veĝetaranino, ĉe la komuna manĝo dum kunveno de la Itala Veget. Asocio. – Tradukis Giov. Barbieri.*

# LA MISTERA VIVO DE VEGETAĴOJ

*CAIO DE FREITAS, Manchete, Rio de Janeiro*

La kreskaĵoj sentas, perceptas, pensas kaj ili estas kapablaj ŝati aŭ ne, – same kiel la homo. Denove tion pruvis la eksperimentoj en Japanio, Usono kaj Sovetio. Vere ili havas iajn kapablecojn reciproke interkomprenigi. Tiuj ĉi kaj aliaj similaj malkovraĵoj mirigis la sciencistojn en la tuta mondo, kaj memkompreneble ankaŭ diversajn mistikemulojn kaj parapsikologojn. Ĉu tiel aŭ aliel, sendube ekzistas io, kiel konscio de vegetaĵoj.

Pri la interna vivo de kreskaĵoj unue okupiĝis la 'patro de historio', la antikva Herodoto. En kvina jarcento antaŭ nia jarkalkulo li registris, ke la maljunaj babilonanoj sciis, ke la palmoj havas seksan vivon kaj ke tiuj plimultiĝas pere de poleno. Post kelkaj jarcentoj germana botanikisto Rudolf Jacob Camerarius, administranto de botanika ĝardeno en Tübingen, aperigis en 1694 traktaĵon, 'Epistolo pri sekso de kreskaĵoj', verkon, kiu kaŭzis konsiderindan ekscitiĝon.

Poste venis Linné, Göthe, Darwin kaj hinda fiziologo Dĵagadis Ĉandra Bose, el kiuj ĉiu per sia metodo kontribuis al plua ekkono de la mistero de vegetaĵoj.

Sed la plej granda renversiĝo de la konoj komenciĝis hazarde en la jaro 1966-a, kiam policisto Cleve Backster, troenuigita de instruado de agentoj de CIA, kiel oni devas manipuli per la detektilo de mensogo, el subita impulso fiksis la elektrodojn de unu el aparatoj al folioj de drakarbo. Kiam li rigardis sur la notnadlo de la aparato, li embarasiĝis: la ekvibroj registritaj sur la panelo neordinare similis al kurblinio, kiu aperos, kiam estas la homo submetita al mallonga sento-impeto.

La konfuzita Backster decidiĝis ekzameni la kreskaĵon al pli forta percepta ŝarĝigo. Li submergis unu el la folioj en kafon. La nadlo agis neniel. Tial li elpensis, ke li submetos la folion ankoraŭ al pli granda minaco: li volis ĝin bruldolorigi per alumeto. Precize en tiu momento, kiam li tion pensis, sed pli frue ol li ekmovis la fingron kaj prenis la alumetskatoleton, la nadlo komencis forte vibri.

Estu tio kiel ajn fantazia, la kreskaĵo legis la pensojn de Backster. La konfuzita Backster por la momento foriris el la ejo. Kiam li revenis kun skatoleto de alumetoj en mano, li konstatis, ke la nadlo denove forte vibras. Do poste li faris kelkajn gestojn, kiuj evidente aludis, ke la folion li ne volas bruligi kaj la reakcio de la nadlo evidente kvietiĝis. Tio aludis, ke la kreskaĵo estas kapabla distingi inter la fakta kaj la nura intenco.

Backster pli malfrue konfesis, ke en tiu momento li estis ema elkuri

al stratoj kaj voki... "la vegetaĵoj pensas!"
Tiel komenciĝis la unuaj paŝoj. Per eksperimentoj eklaboris sciencistoj kaj dum la lastaj 8 jaroj estis testitaj 25.000 da kreskaĵoj ĉiuspecaj – inter ili laktuko, cepo, oranĝarbo kaj bananujo – ĉiam kun surprizigaj rezultoj. Backster subite estis fama en ĉiuj grandaj esplor-institutoj en la mondo.
Sed la pioniro en tiu ĉi fako estis kelkajn jardekojn antaŭ Backster la hinda sciencisto Dĵagadis Ĉandra Bose el universitato Kalkuto, kiu komencis stuid la misteran vivon de vegetaĵoj kiel unua.
Kiam Bose studis la esencon de elektraj impulsoj, li deŝiris ankaŭ kelkajn foliojn de kaŝtanarbo kaj faris kun ili en laboratorio diversajn provojn. Ili reagis al elektro simile kiel la metaloj, aŭ muskoloj de animaloj.
Bose kloroformis iujn kreskaĵojn kaj konstatis, ke tiuj estis simile sensentigitaj kiel kiu ajn animalo, kaj ili reviviĝis nur per spirado de freŝa aero. Bose sian laboron ĉiam pli perfektigis kaj venis al la konkludo: la kreskaĵoj havas nervsistemon kaj kontraŭ inticemaj rimedoj kiel la kofeino, alkoholo kaj strikníno, ili reagas simile kiel la homoj.
Backster rimarkis, ke la kreskaĵoj reagas ne nur je danĝero de la homo, sed ankaŭ al kiu ajn ebla minaco, – ekzemple de animalo, kiu al ili ŝajnas danĝera. Se la danĝero aliiĝas je vera minaco, la kreskaĵoj retiriĝas al klara simulado: ili rigidiĝas kaj ili fariĝas senvivaj, ĝis kiam la danĝero daŭras.
Backster konstatis, ke la kreskaĵoj havas mirigan interkompreniĝan sistemon, kiu al ili ebligas konstati simile kiel la detektilo de mensogo, kian ajn mensogon ĉe la homo, ĉu intencan aŭ nescian.
Backster volis ekscii, ĉu la kreskaĵoj havas ian tipon de memoro. Tial li elpensis eksperimenton, kiu malkovrus neniiganton de unu el du kreskaĵoj. Ses studentoj kun kovritaj okuloj lotumis, kiu el li neniigos unu el la du filodendronoj en la ejo. Kvin studentoj havis nenian antaŭsenton, kiu la loton eltiris. Tion sciis nur la sesa. Tiu nokte eniris la ejon, eltiris unu el la filodendronoj kun radiko, kaj distranĉis ĝin je kelkaj pecoj. La sekvantan tagon la detektilo estis ŝaltita al ununura atestanto de tiu ago: al la dua filodendrono. La aparato notis nenian tumulton, kiam en la ejon sinsekve eniradis la 5 senkulpuloj, sed ĉe la enpaŝo de la 'murdisto', la detektilo elmontris rapidan eksciton. La kreskaĵo en sia memoro precize notis la ĉeeston de la studento, kiu antaŭan vesperon neniigis ĝian kunulon.
Per pluaj eksperimentoj Backster konkludis, ke la kreskaĵoj havas ion je metodo de ĉelkonscio, kaj ke do ĉiu ilia ĉelo estas sentema

je tio, kio okazas en ĉiuj vivaj ĉeloj, kiuj ilin ĉirkaŭas.

Pere de similaj eksperimentoj procedis dr. Marcel Vogue, esploristo de IBM en Los Gatos, Kalifornio. Li venis al konkludo, ke li povas atingi perfektan kunarangon inter homo kaj kreskaĵo. Se inter la homo kaj kreskaĵo oni atingos ekvilibron de bio-elektra potencialo, la kreskaĵo tuj sensentiĝas kontraŭ bruo, varmeco kaj ankaŭ kontraŭ ceteraj kreskaĵoj. En tiu stato la kreskaĵo komunikiĝas nur kun kreitaĵo, kun kiu ĝi estas harmoniigita, tiel ke tio impresas, kvazaŭ ĝi estus hipnotigita. Marcel Vogue per siaj observadoj estis tiel certa, ke la eksperimenton prezentis en televido. Je fino diris: "Jes, la homo povas komunikiĝi kun vegetaĵa regno. La kreskaĵoj estas admirindaj kreitaĵoj, perfekte sentemaj. Eble ili estas blindaj, surdaj kaj mutaj, sed estas sendube, ke ili estas tute fidindaj aparatoj, pere de kiuj oni povas mezuri kaj registri niajn emociojn. Ili radias energion, kiu por ni estas utila. Tiun ĉi kapablecon de kreskaĵoj bone konis la nordamerikaj indianoj kaj ili ĝin utiligis por si. Iuj el ili foriris arbaron kaj per manoj ĉirkaŭis eĉ pinarbon, por ke ili ŝargu sian korpon per kreskaĵa energio."

En Japanujo dr. Ken Haŝimoto procedis male ol Backster. Li desegnis grafikaĵon kaj per akupunkturaj nadloj konektis la detektilon kaj ŝaltis elektran alfluon. Li tiel konstatis reakcion de la kreskaĵo – kakto, – en tonmoduloj, do la voĉon. Ĝi estis ia susuro simila al zumado de dratoj kun tia diferenco, ke ĝi pli similis al kantado kun diversa ritmo.

Usona orgenistino, Dorothy Retallack, provadis la reakcion de kreskaĵoj al muziko. Ili reagis ĉiam tuj, sed la metodo de reakcio ŝanĝiĝis laŭ la tipo de la muziko kaj speco de la kreskaĵo.

Ankaŭ en Sovetio okupiĝas pri la mistera vivo de vegetaĵoj profesoro Ivan Gunar, direktoro de sekcio de kreskaĵa fiziologio en Timirjazeva Akademio de terkultursciencoj. Gunar eksperimentis per kapo de brasiko: "La brasiko laŭforte kriis, kiam mi la brasiktrunkon subakvigis en bolantan akvon," raportis profesoro Gunar. "La voĉon" aŭdkaptis speciala elektronika alte sentema aparato, de kiu la nadlo forte disvibris dum agonio de kreskaĵo, kvankam laŭekstere la kreskaĵo montriĝis tute senmova.

Svisa semajna gazeto Weltwoche aperigis en Aprilo 1972-a informon pri tiuj ĉi laboroj, kiujn samtempe kaj sendepende efektivigis profesoro Gunar kaj Backster. Ambaŭ esploristoj asertis, ke "la kreskaĵoj akceptas signalojn kaj transmisias tiujn helpe de specialaj kanaloj, kiuj la informojn prilaboras kaj preparas je iliaj reakcioj. La kreskaĵoj havas certan vivritmon kaj antaŭtempe pereas, se ili ne havas regulajn periodojn de ripozo kaj trankvilo."

Nova aspekto de interesoj pri kreskaĵa vivo gvidis ankoraŭ al pluaj konstatoj:

– Misisipia sunfloro havas neerareman sentumon por la direkto kaj ĝiaj folioj orientiĝas laŭ la magneta nadlo.

– Vinberujo ĉiam serĉas apogpunkton, ian stangon, por kroĉiĝi al la stango. Se oni la apogilon forigos, la vinberujo rampos sur la tero, por trovi alian apogilon.

– Iuj kreskaĵoj kreas apartan formon, por konformiĝi al ŝatintereso de la insektoj, ke tiuj ilin fruktigu, – ili logas la insekton pere de koloro kaj odoro de ties speco: la orkideo *Trichocerus parviflorus* grupigas siajn kolorajn foliojn tiel, ke tiuj imitas la femalon de certa muŝo, kaj ĝi tiel allogas la masklon, kiu volante gravedigi la femalon, fruktigas la orkideon.

– En periodo de fekundeco eldonas iuj kreskaĵoj, simile kiel la animaloj, intensan odoron, kaj se ili ne koncipas, ili eldonos ĝin plue dum 8 tagoj; poste ili trompiĝinte velkos kaj pereos.

Tio estas nur ereto el misteraj novaĵoj en la vegetaĵa regno. La homo ekscias, ke la kreskaĵoj pere de miraklo de fotosintezo kaj pere de produktado de oksigeno ne nur sekurigas lian vivon sur la tero, sed ankaŭ ke ili ne estas blindaj, mutaj, surdaj kaj sensentaj, kiel oni antaŭe pensis.

*Esperantigis el la gazeto '100 + 1': Stefano Leibiczer, ĈSSR.*

---

## ANONCOJ

Ni atentigas niajn karajn legantojn en Brazilo, ke en Eldonejo GERMINAL ili povas ricevi ĉiujn librojn kaj gazetojn pri vegetarismo (en nacia lingvo, ion ankaŭ en E-to), same helpos ilin la Kultura Kooperativo ESPERANTO, Av. 13 de Maio, 47, sobreloja 208.

Mankantajn n-rojn de EV ne petu de la redaktanto, sed de via landa Reprezentanto, aŭ de la eldonanto!

Muzik-instruistino korespondi deziras kun junaj vegetaraj gesamideanoj. Adreso: fr-ino Mira Minkova, Vegetarianska 2, BG-4015 PLOVIDIV-15, Bulgario.

Sendu interesan bildkarton – por instigi al lernado de Esperanto – je la adreso: Sociedad Vegetariana de Barcelona, Sekcio Esperanto, C/Caspe n-ro 78, BARCELONA – 7, Hispanio.

*PRESERAROJ*

Paĝo 3, de-supre 3a linio, estu 'transvivis'; 3a alineo, 3a linio, estu 'en aŭ ĉe Kazanlak'; 10a linio estu 'organizaj'. Paĝo 6, 4a alineo, 3a linio, estu 'liaj'. Paĝo 8, de-supre 2a linio, anstataŭ 'petskribi' estu 'preskribi'. Pago 9, 2a alineo, 6a linio, estu 'el ŝafaĵoj', paĝo 23, en Anoncoj estu Mondonacon. – Same af. bv. korekti aliloke la mankantajn literojn, supersignojn, ktp.

KEFIRO

LA MIRAKLA TRINKAĴO DE MONTARANOJ

Loĝantoj de la montaraj regionoj de Norda Kaŭkazo nomas kefiron 'donaco de Alaho', kaj kefiran fermentilon ili nomas 'grajnoj de Mohamedo'.

Tiuj ĉi terminoj estas kunligitaj kun pratempaj legendoj, konataj en tiuj ĉi lokoj. Laŭ ili, iam antaŭ longtempe, je ordono de la profeto, foriris homoj al submonta regiono de la Elbruso kaj tie kolektis tiujn 'grajnojn'.

Oni diras, ke ilin al montaranoj malsuprensendis Alaho, kiel rekompencon pro ilia honesteco kaj laboremo.

Tiu legendo estas bela, sed ĝis nun oni ne sukcesis konstati pri kia arbedo temis. Sed fakto estas, ke loĝantoj de tiuj ĉi regionoj konas sekreton de la preparo de la menciita trinkaĵo, jam de pratempoj. Ĝi redonas sanon!

En la unua triono de la pasinta jarcento alvenis sciigo pri tiu mistera trinkaĵo al Rusio. Oni diradis, ke ĝi estas preparita el lakto, ĝi estis tre bongusta, sed ankaŭ iomete ebriiga. Sed kio estas ĉefa – oni diradis pri ĝi, ke ĝi kuracas multe da malsanoj.

Ĝia nomo devenas el turka esprimo 'KEF' (tio signifas sanon) aŭ de la vorto, transprenita de unu el montaraj dialektoj, kie 'KEJF' oni tradukis: ĝojo.

Montaranoj zorgeme gardis al si la recepton por pretigado de la trinkaĵo. Ili sciis, ke oni rajtas ĝian fermentilon nek vendi, nek donaci, ĉar, ke en tiu okazo, laŭ malnova legendo, tuj povus sekvi la dia kolero, neniiĝo de ĉiuj provizoj de la fermentilo, kaj ke la nacio restus sen nutraĵo.

Pro tio estis longe la produktado de kefiro envolvita en sekreto.

La unua kuracisto, kiu interesiĝis en Rusio pri resanigaj efikoj de la trinkaĵo, estis D-ro C. Dĵogin. En la jaro 1866 li forsendis al Transkaŭkaza Kuracista Asocio sendaĵojn de kefiraj fermentiloj, kune kun anonco, ke el ili kaj el bovina lakto Kabardincanoj (nacio de la norda Kaŭkazo) produktadas kefiron, kiun ili nomas 'kumiso'.

La raporto ne restis sen respondo. Jam post du jaroj en protokoloj de la Asocio aperis la unua artikolo pri legenda trinkaĵo. Ĝia aŭtoro estis kuracisto P. SIPOVIC.

Malgraŭ tio la kuracaj efikoj de kefiro estis akceptitaj nur je la fino de la pasinta jarcento. Kiel la unua kuracisto, uzis kefiran kuracmetodon jalta D-ro V. Dmitijev. Li kiel unua esploris kuracefikojn de kefiro en klinikaj kondiĉoj, ĉe diversaj malsanoj.

D-ro Dmitrijev atestis, ke la bonfamo de la montara trinkaĵo estas meritita.

La unuan kefiron en Rusio komencis produktadi en la jaro 1908, laŭ peto de la Tutrusia Kuracista Asocio, fama moskva laktisto, N. N. Blandov. La trinkaĵo estis plej unue uzita nur en malsanulejoj kaj ĝi estis receptata al malsanaj homoj kiel medikamento. Pli poste ĝi aperis sur pupitroj de la vendejoj. Baldaŭ fariĝis unu el la plej ĝenerale ŝatataj trinkaĵoj. Plej unue en diversaj partoj de Rusio, kaj pli poste ankaŭ eksterlande.

Nuntempe oni trinkas ĝin verŝajne ĉie.

*El la gazeto AZ/2 tradukis: Maria*

---

*Por nia hejma apoteko:*

## 'HEJMA' AŬ 'ĈAMBRA ĴEN-ŜEN'

En Sovetiaj ĵurnaloj kaj gazetoj lastatempe pli kaj pli ofte aperadas informoj pri vegetalo, kiu havas atentindajn ecojn, kaj kiu rapide disvastiĝas en la mondo, kiel kuraca kreskaĵo, kulturebla hejme en ĉambro. Ĝi estas *Bryophylum Daigremontianum*, ruse *Kalanĥoe*, ĉeĥe *Nadut*, populare ankaŭ 'hejma' aŭ 'ĉambra ĵen-ŝen'. – Kiel oni vidas, ĝi ricevis popularan nomon laŭ la fama, ofte menciata ĉina kuraca herbo *ĵen-ŝen*.

Tiu ĉi vegetaĵo devenas el Madagaskaro, ĝi disvastiĝis jam en Hindio, Ĉinio, Arabio, Meksikio, kaj Afriko, same en Sovetio, de kie ĝi venis en Ĉeĥoslovakion, kie ĝi lastatempe rapide disvastiĝadas.

En Sovetio ĝin grandkvante kulturas la sovĥozo en Kubuleti, en Ĉeĥoslovakio la terkulturista kooperativo en Roztoky. La kialo estas, ke lastatempe rapide kreskas la intereso pri tiu ĉi planto kaj pri la medikamentoj el ĝi preparitaj, kiuj bonefikas ĉe diversaj malsanoj. La medikamentoj elprovitaj estis dum longaj jaroj kaj ilian produktadon realigis la ministerio de drog-industrio en Sovetunio. Krome Kalanĥoe estas jam ĉiam pli multe konata ĉe la popolo, ĝi troviĝas en multaj hejmoj ĉe la fenestro, kaj la freŝan sukon el ĝiaj folioj kaj junaj branĉetoj oni uzas al kuracado de brul-vundoj, diversaj vundiĝoj, malbone resanigeblaj vundoj, ulceroj, paradentozo, inflamo de gingivoj, diareo, bronka astmo, ktp. – Publikigitaj estis multaj klinikaj spertoj kaj informoj pri gravaj, rimarkindaj rezultoj ĉe uzado de la drogo en hospitaloj al diversaj malsanoj.

Laŭ profesoro Filatov la enhavo de la efikaj substancoj, kiuj ebligas kuraci tiel multajn malsanojn, plimultiĝas en la vegetaĵo dum por ĝi malfavoraj viv-kondiĉoj, kaj tiam kreiĝas en ĝi biogenaj stimuliloj, kiuj en druga formo intensigas la metabolon, kaj plirapidigas la

resaniĝon. Tial la detranĉitajn partojn de la kreskaĵo oni donas en malluman lokon kun temperaturo de 4-8 gradoj Celsiaj.

A. Ŝmatova rekomendas la hejman prepar-manieron de la drogo jene: Kiam la vegetaĵo atingis ĉirkaŭ 50 cm-an altecon, oni detranĉu ĝin tiel, ke restu ankoraŭ tigo 10-15 cm-ojn alta. La detranĉitajn partojn oni lavetu per fluanta akvo kaj konservu en mallumo kaj malvarmo almenaŭ 7 tagojn. Poste oni muelu ilin per sterilita konvena maŝineto, elprenu la sukon, kiun lasu sedimenti dum temperaturo de 4-8 gradoj C. dum 24 horoj kaj poste oni ĝin trafiltru. – La suko enhavas polisakaridojn, okzalan kaj poman acidon, vitaminojn C-P, tanilojn, mikroelementojn, kiel aluminion, feron, kupron, magnezion, kaj pluajn aliajn substancojn.

Al kuracado oni preparu la drogon jene: 1 decilitron da suko miksi en 1 litro da naturvera ruĝa vino, kaj uzi ĝin potage po duon-decilitro je 3 fojoj iom antaŭmanĝe, laŭeble almenaŭ dum 3 semajnoj, do entute vi bezonos: potage po duon-decilitro da vino trifoje = ronde 3 litrojn da vino, en kiu estu ronde 3 decilitroj da suko.

La kulturado de la kreskaĵo en loĝejoj ne havas malfacilaĵojn. Ĝi bone kreskas ĉe suna fenestro, kaj konvenas al ĝi kia ajn iom pli riĉa grunda miksaĵo. Ĝi toleras ankaŭ centran hejtadon, sed ne temperaturon sub nula grado Celsia.

Danke al sia viv-kapableco ĝi multobliĝadas facile per siaj junaj branĉetoj, kiuj mem enradikiĝas en la teron, al kiu ili mem alproksimiĝas. *Laŭ Inĝ. A. Zlatkovsky, Esp-igis Vaŝko.*

---

## VEGETARANO KAJ NEVEGETARANOJ

Ni, la vegetaranoj, pritraktas inter ni nur niajn internajn aferojn pri la vegetaranismo. Ni interŝanĝas spertojn pri la nutrado, ni atentigas niajn samvegetaranojn pri la netaŭgeco aŭ pri la danĝero de iu aŭ alia nutraĵo, ktp., sed ni devas atentigi nian samideanaron, la vegetaranojn, ankaŭ pri nia grava rolo en la socio kie ni vivas, fakte pri rolo de TEVA kaj de aliaj vegetaranismaj organizaĵoj.

Multaj el-inter ni eĉ ne pensis profunde pri nia signifo en la socio. Nia Movado, vegetaranismo, apogas sin sur du gravaj moralaj kolonoj:

1. Ne akcepti mortigon de viva estaĵo;
2. Ne celi plezuron en nia nutrado. La nutrado estas bezono por vivi, sed ne volupto manĝi aŭ trinki.

Ĉi tiuj du principoj konservas la ekosistemon de la Tero kaj la sanecon de la homoj.

Nun, se ni estas konsciaj pri ĉi tiu nia rolo, ni devas alpaŝi al la

edukado de niaj ĉirkaŭantaj samuloj, unue per la ekzemplo de nia vivo kompare kun la sinteno de kutima homo, kaj due, per niaj konsiloj. La kutima homo bezonas instruitecon pri la sinnutrado, ĉar fakte, ĝis antaŭnelonge tia instruado ne ekzistis en la socio. Homo sinnutris laŭ sia plaĉo kaj ebloj proponitaj al li fare de la ĉirkaŭanta naturo. Tiu vivmaniero estis valida kaj ne ĉiam danĝera tiomtempe, kiom la homo vivis en la modifita naturo, sed post la multiĝo de la popoloj, la naturo fariĝis nesufiĉa por ĉiuj homoj, la homoj kreis ĉirkaŭ si propran naturmedion, kiu ofte (nun oftege!) ne estas taŭga al ilia saneco.

Sciencistoj kaj internaciaj organizaĵoj fariĝis atentemaj pri la danĝero de la aperintaj maltaŭgaj vivkondiĉoj en la nuna dense popoliĝinta socio kaj komencis entrepreni diversajn agojn por konservi la naturajn vivkondiĉojn. Bedaŭrinde, tiuj internaciaj organizaĵoj okupiĝis nur pri la forigo de la poluo de la ĉirkaŭanta medio, sed nenion, aŭ preskaŭ nenion entreprenis pri la netaŭgeco de ia nutrado de la homoj. Escepte kelkajn sporadajn konsilojn aŭ atentigojn pri la danĝero de la tabakfumado kaj de la alkoholtrinkado, oni entreprenis nenion, kvankam estas sciate ke miloj kaj miloj da malsanuloj malsanas pro netaŭga sinnutrado.

Jen do argumentoj por la misio de la vegetaranismo en la edukado de la homoj pri la taŭga sinnutrado, kaj argumentoj por la rajto kiun ni havas en la socio.

Koncerne la sinnutradon, la kutima homo havas du gravajn difektojn:

1. Oni celas ĉiam sian plezuron, oni elektas la nutraĵon kaj la preparadon de la manĝoj, nur el la plaĉvidpunkto;

2. Eĉ se iusituacie aŭ iuloke homo konscias pri sia maltaŭga nutrado aŭ maltaŭga vivmaniero, li ne diligentas fari al si taŭgajn kondiĉojn. Por havigi al si taŭgan manĝon oni devas serĉi respondajn nutraĵojn, oni devas prepari ilin apartmaniere, do tio postulas laboron kaj strebojn, sed la tendenco de kutima homo estas akcepti tion kio estas facilhavebla.

La maldiligenteco estas fakte kaŭzo de multaj malsaniĝoj, de multaj nesukcesoj en la kuracado de la malsanoj kaj kaŭzo de grandkvanta konsumo de medikamentoj. La kuracistoj ofte renkontas fortan kontraŭstaron de pacientoj, kiuj ne diligentas zorgi pri sia kuracado, pri la proponita dieto. Ĉiu paciento postulas miraklan medikamenton por sia malsano, la kuracado fariĝu per simpla engluto de pilolo kaj li tute ne havu zorgon pri tio.

La homoj bezonas longdaŭran edukadon pri iliaj devoj diligenti pri si mem.

En nia agado kun nevegetaranoj ni devas posedi sufiĉe da takto,

tiel ke niaj streboj ne estu rigardataj kiel sekteca propagando. Ni proponu nur konsilojn kaj nian ekzemplon. Konsilinde estas eĉ *eviti* la uzadon de la vorto 'vegetara' kaj oni uzu la nomon de 'racia sinnutrado'. Inter nevegetaranoj iuloke regas nefavora opinio pri vegetarismo. Ofte oni aŭdas ĉe persono la uzadon de la vorto 'vegetarano' kiel mok-epiteton.

Same ni devas ne tro emfazi pri niaj realigoj, precipe tiam kiam ili ankoraŭ ne estis konfirmitaj per sciencaj esploroj. Ekzemple la aserto ke iu al alia vegetarano kuracis sian kanceron per tiu aŭ alia nutromaniero, aspektas stranga al nevegetarano, kvankam eble ni scias, ke vere tiel okazis.

Koncerne la preparadon de manĝoj, ni devas trovi kaj indiki metodojn kiuj postulas malpli da tempo, da strebo kaj da laboro, ĉar ni scias, ke ekzistas maldiligenteco ĉe iuj personoj. Ekzemple pri la preparado de la pano aperis en nia revuo tre bona metodo, sed ĝi postulas sufiĉe multan tempon, necesas spaco kun taŭga temperaturo, tio kio ofte estas malhavebla.

Samtempe, kiam ni esploros metodon pri preparo de manĝo, ni devas pensi ankaŭ pri personoj, kiuj laboras dek horojn dum ĉiu tago kaj krom tio ili bezonas ankoraŭ eĉ du horojn ĉiutage por alveno al la laborloko kaj por reveni hejmen.

Nia agado inter nevegetaranoj estu humaneca agado, kaj tio samtempe plifortigos nian pozicion en la socio. Ni devas memori, ke eĉ kontraŭ la alkoholtrinkado oni komencis kampanjon fare de privatuloj kiaj ni estas, kaj nur poste aperis la konsiloj de la medicinistoj.

*Inĝ. Radu Pătrascu, Rumanio.*

KIEL EKSPLIKI

Kiel ekspliki al blinda,
  – blinda de la naskiĝo, –
belon de ĉielarko,
  ĉarmon de sunleviĝo?

Kiel ekspliki al surda,
  kanton de maraj ondoj,
teneron de violono,
  minacon de fulmotondro?

Kiel ekspliki al povra, –
  naskita kun fiŝa sango,
misteron de la miraklo: –
  *amon* per homa lango?

*Fr. Kretinsky, ĈSSR.*

KIEL FRONTI AL HEMOROIDOJ

Multaj homoj, eĉ junaj, en nuna epoko suferas je hemoroidoj. Estas tio verŝajne la sekvo de de multnombraj sidokupoj.

La malsano anonciĝas per sangado el la anuso, kio povas esti sendolora, sed en pli gravaj kazoj de la malsano akompanata de doloro. La suferanta malsanulo ofte sangas 2-3 tagojn (eĉ pli longe) kelkfoje dumjare. Jes, neglektitaj hemoroidoj povas kaŭzi eĉ kanceron. Se oni venas al kuracisto, tiu rekomendas operacion. Sed nek operacio por ĉiam senigas la malsanulon de hemoroidoj. Kaj post la unua operacio povos esti necesa la dua...

Ankaŭ mi suferis antaŭ kelkaj jaroj je tiu ĉi malsano kaj sangadis dum 2-3 tagoj kelkfoje dumjare. La sango eĉ gutis el la vundo. Multon mi suferis precipe psike. Tiam mi aŭdis, ke agrimonio havas bonegajn kuracefikojn precipe dum aplikado ĉe kuracado de vundoj. Mi komencis tuj la jenan procedon: ĉiutage vespere mi aplikadis sidbanadon en infuzaĵo de agrimonio dum 15-20 minutoj kaj matene mi per malvarma akvo duŝadis la tutan korpon, sed precipe la anuson. Post kelktaga apliko de la agrimonia banado la vundo resaniĝis kaj malaperis. De tiam mi aplikadas nur matenan duŝadon, por hardi la anuson kaj la tutan korpon.

La rezultoj estas bonaj. Nun okazas 1-2 foje dum jaro, ke troviĝas en fekaĵo spuroj de sango tiam, kiam la fekaĵo estas eksterordinare malmola. Memkompreneble necesas prevente eviti tiajn manĝaĵojn, kiuj malmoligas la fekaĵon.

Elprovu ankaŭ vi, kiuj suferas je hemoroidoj, tiun ĉi procedon kaj poste skribu al la redakcio kiajn rezultojn vi havis. *-vn-*

SAĜA NUTRADO

Dum teruraj noktoj sendormaj mi multe meditadas pri tio, ĉu la instruplanoj en la lernejoj estis (kaj estas) ĝustaj? - Mi estas pli ol 80-jara, siatempe mi pensis, ke ni ellernis *ĉion*, kion la homo bezonas, en niaj lernejoj, en la gimnazio, en la pli altaj lernejoj... Mi travivis mian vivon, kiel instruisto, kaj nun mi vidas, ke *mankis* el la lernej-programo la plej necesa afero: instrui la homojn, kiel vivi *ĝuste, sane...*

Jes, oni nin instruis al multaj 'sciencoj', kiujn bezonis nur la fakuloj en sia profesio, sed ne ĉiuj, dume ni ne ricevis en la lernejoj la plej bezonatan scion pri tio: kiamaniere vivi kaj sin nutri plej saĝe, plej bone.

Mi nun ege suferas je prostato. - Eble eĉ ne la prostato faras la egajn dolorojn, sed la guma tubeto, kiu estas daŭre en la urin-tubo.

Eble tiu kaŭzas, kiel fremda aĵo en mia viva korpo, la doloregojn, la inflamon ene. – La kuracistoj donas al mi ĉiam nur la 'trankviligajn' medikamentojn, kaj por dormi. Mi jam ne povas pro tiuj manĝi, – la stomako estas malbona pro ili, kaj jam eĉ dormi mi ne povas, vane mi uzas la dormigilojn... Dume mi terure suferas je doloroj, kaj al mi ŝajnas, ĉion kaŭzas tiu guma tubeto en mia korpo, kiun la kuracisto foje monate eltiras kaj redonas ĉe 'kontrolo', kaj tio ĉio faras al mi egajn dolorojn... Ĉu iu povus al mi konsili, helpi, kion fari? – Terure, neelteneble mi suferas! *V.O., ĈSSR.*

*(Ni petas fakulojn, ankaŭ spertulojn, kiu povas, helpu, konsilu, al nia kara, longjara leganto, simpatianto, kvankam ne-vegano. – Ĉion al li perados nia redakcio. – Anticipe dankon!)*

PROSTATA SUFERO Pri doloro, dolorego ni skribis ĉi tie, – jen, ni menciu alian leteron: "Nenio al mi faras doloron, mi sentas min tute sana, sed iam-tiam, mi ne scias, kial, kio tion kaŭzas, – en mia urino estas sango. Faka kuracisto diris: operacii... Eble oni eltranĉos la urinvezikon... Mi ne estas juna viro, 65-jaraĝa. Mi meditadas: ĉu fari tion? – Ja sen la veziko, kun katetro mi ne volus vivi. – Ĉu iu povus al mi ion konsili, rilate mian staton? Mi estus tre-tre dankema..." *ŝo-lo, ĈSSR*

*(La supra nia noto validas plene ankaŭ ĉi tie en ĉiuj vortoj.)*

DANKON al tiuj, kiuj eĥis kaj skribis je nia alvoko, helpe al nia rubriko *INTERHELPO*. – Jen ankaŭ alia peto:

Io ne estas en ordo ĉe la pankreaso de mia edzo, – neregulaj simptomoj en la digestado, ofta pirozo (stomaka brulumo), ktp. – La kuracisto rekomendas medikamenton, sed tiu devenas el animala baz-materio. – Kiu povus konsili kuracilon el regno vegetala?

Post vintro ofte restas terpomoj, iome frostiĝintaj. – Onidire tiaj terpomoj estas malutilaj por la homa organismo, eĉ domaĝaj. – Ĉu vere? – Ĉu ankaŭ kiel kuiritaj aŭ bakitaj?

TOPINAMBURO onidire estas tre utila por la homa organismo, precipe en kruda stato. – Kiel ĝin kultivi, kie ĝin akiri, kiel uzi, prepari?

---

## 'ĜARDEN-FELIĈO PER RAPID-KOMPOŜTO'

Jen, nia kara 87-jara AMO, kiu siajn vegetarajn kaj terkulturajn spertojn komencis iam akiradi dum la unua mondmilito en la fama Trudovaja Kolonio (Esperanta-Vegetarana-Tolstoja), apud Moskvo, – legis interesan libron, pri kiu li sendis al ni tuj leteron kun la suba enhavo. La libro havas titolon en angla originalo de Miss M. E. Bruce *'Common Sense Compost Making'*, germanigita de s-ino Laurentia Dombrowski *'Gartenglück durch Schnellkompost'*. – Sed venu do lia letero, ĉar vegetaranoj plejparte mem zorgas pri siaj nutraĵoj senkemiaj, el propra ĝardeno, kaj la bona kompoŝto estas necesa:

Ĝi – la libro – donas klaran enrigardon en la kunmetadon de la amasoj, el kiuj fariĝos kompoŝto. Tavolon post tavolo, – unu sur la alian de la materialoj, kiujn ni mem kolektis iom post iom, – iaj rubaĵoj el la ĝardeno mem kaj el la kuirejo, sterko el staloj, pajlo kaj fojno ne plu uzeblaj por bestoj, – defalinta foliaro, – eble aĉetebla torfo kaj marno – kalkargilo, aŭ sterkokalko (sed ĉi tiun nur etkvante doni), kaj razeno en platoj, ĉia herbo falĉita (ne tute freŝverda, sed jam velka, ĉar freŝe ĝi putrus – tute ne varmigus), – kaj en la konsiston de la materialoj aldonu razenon.

Kaj nun grava afero: kiam la amaso estas preta, faru truojn per paliseto pintigita dika 4 - 5 cm-ojn, laŭ la grandeco de la tuta amaso 5 - 10, kaj en la truojn donu la aktivigilon; poste nepre plenigu la truojn per tute seka ĝarden-grundo. Oni ankaŭ povus verŝi atente (tute ete kvazaŭ po gutoj) la aktivigilon inter la tavolojn dum ilia konstruado.

Kaj nun alia grava afero: oni povas prepari mem la aktivigilon, do mem kolekti la diversajn herbojn, nature sekigi kaj pulvorigi ĉion poste. Jen la herboj: nepre unue urtiko kaj akileo (milfolio), ankaŭ kamomilo, leontodo, valeriano, kverkoselo, kaj tutfine – mielo – jes mielo, nur iom, kiun oni devas miksi unue kun laktopulvoro kaj nur poste oni sukcesas miksi ĝin kun ĉiuj aliaj pulvorigitaj herboj.

Sed nun tut-unue: oni povas meti la tavolojn proksimume tiel: unue sur la grundon donu iom da kartonaĵoj aŭ papero (laŭeble ne gazetoj-presaĵoj), la ter-vermoj tre ŝatas tion (nepre ne uzu artefaritaĵojn, ĉar tiuj tute ne disiĝas en la grundo). Sur tiun unuan tavolon donu pajlon aŭ fojnon (ĉiuj materialoj estu tutsekaj, sen akvo-aldono); sur tiun ĉi tavolon donu eble grundon aŭ razenon kiel dua tavolo kaj nun tria eble kun foliaro ktp. – ĉiu tavolo estu alta 5 - 10 cm-ojn laŭ konsisto de la materialo.

Kiam estas kelkaj tiaj tavoloj, tiam oni havas tutalton de 1 ĝis 1¼ m. sufiĉas tio. Sed faru la truojn nepre ne ĝis la fundo, kaj post

la enigo de la aktivigilo nepre tuj plenigu la truojn per seka ĝardengrundo kaj kovru la supron per sakoj aŭ fojno–foliaro ktp., kaj konstruu super la tuta amaso tegmenton tiel, ke ne envenu malsekeco, ĉar la tuto varmiĝos ĝis 60 kaj pli da gradoj, kiu procedo de la varmigo nepre ne interrompiĝu per ia malvarmigado.
Oni povus ankaŭ ĉarpenti silon-kestegon kun du longaj kaj du mallongaj flankoj kaj unu de la lastaj oni aranĝu tiel, ke oni poste povos forigi ĝin por elpreni la perfektan kompoŝton, post eble 8 - 10 semajnoj.
Kiam estas pli frue finigita-interrompita la putrado de la materialoj kaj la kompoŝto ne tute maturiĝis, oni devas kribri ĝin kaj uzi la bonan, delikatan parton por la bedoj kaj la ankoraŭ ne finitan maldelikatan, krudan parton ree uzi ĉe la nova ekkompoŝtigo.
Necesegas akcenti, ke oni ne uzu ĉe la kompoŝtigo tro multe da jam putrantaj materialoj (fruktoj kaj legomoj), ĉar tiuj malhelpas la varmigadon de la putrantaj materialoj, ankaŭ ne tro multe, aŭ tute ne nur unu specon doni inter la materialojn, ekzemple nur foliaron en la aŭtuno, aŭ pinglofoliaron el la arbaro, aŭ nur pajlon, ĉiam devas esti inter la pli dikaj tavoloj, maldikaj el grundo aŭ razenpecoj.
La foliaro (pinglofoliaro)bezonas multe pli da tempo por putrado kaj pro tio estus bone prepari kompoŝt-amason el tiaj materialoj antaŭ la vintro, kaj lasi ĝin bone kovrita trans la vintron ĝis la printempiĝo putriĝi.
Atentu, – nepre ne metu la kompoŝtig-amason sur cementitan grundon, por ke la malsekaĵoj povu eniĝi en la grundon nudan!
Kaj nun ankoraŭ postpensoj kaj rekomendoj:
Antaŭ ĉio tre rekomendinde estus aĉeti kaj uzi la supre menciitan libron; sed por tiuj, kiuj tion ne povas fari, mi verkis ekstraktan eltiraĵon kaj priskribon de tio, kion mi mem spertis kaj pluen spertoslernos, kaj tiun mi volonte sendos al tiuj, kiuj al mi skribos tiucele.
Bonvolu kompreni, ke ĉi tie ne temas pri 'putriĝo' dum la preparado de tiu ĉi kompoŝto, sed la procedo estas putretado kun varmo, ŝimado, – ĝuste 'malkombiniĝo', – disfalo, do rezulte ni ne ricevos ian kotan, putriĝintan materialon, sed puran, delikatan, ŝuteblan.
La menciita aktivigilo ricevebla estas en Britio sub nomo '*Quick Return*' kaj en Germanio sub '*Humofix*'. – Kaj fine: bonan rezulton!

*AMO – Adolf Mosch, Hof Heilenbergen,*
*D-7163 Wisenbach-Oberrot, Germanio Fed.*

---

*Juĝisto:* *Sinjoro atestanto, vi ja vidis, kiel tiuj bateĝis unu la alian per seĝoj, – ĉu jes? – Do kial vi ne kvietiĝis ilin.*
*Atestanto: Ne estis tie jam alia libera seĝo.*

## IMUNECO KONTRAŬ MALJUNECO

Komunikante en nia gazeto pri la provizora konkuroj de sanec- kaj sport-olimpiado 'De la sukcena Baltmaro ĝis olimpia Moskvo' en urbo Kaŭnas, ni rememoris 80-jaraĝan kaŭnasanon Vincas Petronis – estinta trejnisto, kiu ankaŭ ĝis nun restas aktiva fizkulturisto (en Sovetio: korpo-kulturanto) kaj sportpropagandisto.

Hodiaŭ Vincas Petronis rakontas pri tio, kio helpis al li konservi viglecon kaj energion dum tiom solida sano kaj longa aĝo.

– Mi kreskis en vilaĝo, kiam tie estis ankoraŭ nenia tekniko. En juneco mi devis plenumi diversan laboron: ekde 6 jaroj mi paŝtis brutojn, dume 10-jaraĝa mi jam okupiĝis kun viroj pri herbfalĉado, plugado, draŝado, linrikoltado... La patro ofte diradis al ni (en la familio estis ses infanoj; la patrino frue forpasis), ke pano ploras manĝata de laborevitulo. La vivo ekde infaneco alkutimigis min je fizika laboro.

Hodiaŭ por helpo al homo venis moderna tekniko, liberiginta lin de laciga laboro, sed... preskaŭ neniiginta imunecon kontraŭ malsano de obezeco. Jen pro kio eĉ 30-jaruloj trodikiĝas. Dume la pezo superflua – estas malsanoj malfacile kuraceblaj.

Kia estas mia korpokultura tagreĝimo?

Matene mi 15 minutojn okupiĝas pri gimnastiko ĉe malfermita fenestro – mi plenumas ĉ. 25 ekzercojn. Por plifaciligi laboron de la koro mi ekzercas elspirinte. Poste dum 10 minutoj mi kuradas. La gimnastiko kaj akvaj proceduroj okupas entute 50 minutojn. Pli frue mi dediĉadis por tio malpli da tempo, – mi devis rapidi en laborejon.

Posttagmanĝe mi iras promenadi. Mia 'porcio': 4 kilometroj (nuntempe tiuj kilometroj havas ankoraŭ unu sencon: ĉiutage mi ĉiam pli kaj pli 'proksimiĝas' al la olimpia Moskvo). Antaŭ la dormo – masaĵo. Mi devas diri, ke ĉio tio jam iĝis kutimo, kaj, kiel oni diras, kutimo – dua naturo.

Precipe grandan malutilon por organismo faras kaj la homan agon mallongigas alkoholaĵo kaj fumado. Mi jam delonge komprenis tion, kaj dum la tuta vivo mi batalas kontraŭ tiu malbono.

Saneco de homo kaj longviveco multe dependas de la nutraĵo. Mi estas vegetarano jam ekde la jaro 1914. Kial? Tiam fari tiun paŝon igis min la verkoj de Tolstoj kaj Vidunas (eminenta vegetarano de Litovio). Pli poste pri malutilo de vianda nutraĵo mi legis en libroj. Kaj en la jaro 1966 sub influo de la konkludoj de sciencisto Aterov mi komencis min nutri plejparte per kruda kreskaĵara nutraĵo. Dum tri semajnoj mi perdis 8 kg. da pezo, sed... eksentis min multe pli sana. Nun jam pli ol unu jaron mia pezo estas 75 kg. (alteco 175,5

cm.)– ĝuste tiom kiom en juneco.

Jam de multaj jaroj mi plenumas certan tagordon: ellitiĝas kaj enlitiĝas en la sama tempo. Tia ritmo de l' vivo, miaopinie, necesas por vivagado de sana organismo. Verdire, komence ne eblas agi sen kuraĝo kaj firmeco de volo. Iom post iom ekestas kutimo, aŭ, science dirante, kondiĉa reflekso, ne permesanta vivi alimaniere.

Kaj tamen multaj ne komprenas kaj ne deziras kompreni signifon de la ritmo de homa vivo. Iu kuracisto foje diris al mi: "Via vivo estas enua kaj malinteresa, – por kio do tiel sin turmenti, rifuzi frandaĵojn, glaseton da vino por iaj-tiaj du-tri jaroj. Ĝisvivu mi kvindek jarojn, sed travivu ilin plene interese.

Kaj tiel opinias ne nur junularo, sed ankaŭ plenaĝuloj.

Sed al mi plaĉas mia vivmaniero, ĉar en ĝi mi sentas esencon de l' vivo kaj feliĉo. Mi konsilus al junularo ne sin doni al tentoj, kiuj finfine naskas filistrecon. Oni devas kompreni celon de l' vivo kaj sin apogante je volo, obstine ĝin aspiri. Nur la produktiva krea laboro, saneco, ĉiam sobra menso, kredu al mi, donas veran spiritan kaj moralan kontentecon. Nur tiamaniere vivante vi plene plenumos tion, kion postulas de vi la vivo.

*Esperantiĝis Angelė Judickienė, Sovetio*
*El litovia jurnalo 'Komjaunimo tiesa' (Komjunulara vero)*

---

*El 'L'IDEA VEGETARIANA'*
*bulteno de la Itala Vegetarana Asocio*

## PSIKOBIOFIZIKO KAJ VEGETARANA DIETO

Tre interesa artikolo aperis de usona psikobiofiziko, ĥirurgo E. Stanton Maxey, titolita 'Psikobiofiziko', nova scienco, kiu esploras la homon en sia fizika, psika, elektromagneta entuto, rilate al la medio en kiu vivas kaj, vastige, al la kosmo mem kun relativaj influoj. Tie temas pri radioaktiva enfiltriĝo, graveco de fotonoj, akupunkturo, la fakto, ke la magnetikaj ondoj de la medio entenas informojn, ktp. ktp., sed, tute ne surprize, ankaŭ pri vegetara dieto.

Tio, kion asertas la aŭtoro, rekte revokas en la temo la esplorojn kaj konkludojn, al kiuj alvenis inĝ. Simoneton, pri kio estis donita vasta informo en tiu revuo. Jen la fragmento: "Joganoj donas saman gravecon al la vegetara dieto, same kiel elstara por la sano de la korpo kaj por la malkovro de la psika percepteco de iu individuo. Kia estas la motivo, flanke de la religia konvinkiteco? Nobelpremiito, uzante kompleksan aparaton de elektronika laboratorio, donis respondon. Albert Szent-Györgyi pruvis, ke la *ruĝa viando* absorbas

elektronojn en la korpa metabolo: pro tio la viandomanĝaj kutimoj tendencas malŝarĝi la elektrajn sistemojn de la ĉeloj. Aliflanke la *freŝaj fruktoj* kaj la *verdaĵoj* enmagazeniginte fotonan energion en iliaj kompleksaj ĥemiaj strukturoj pere de fotosintezo, elektre ŝarĝas la ĉelajn bateriojn. Analogio eble klarigos la koncepton: Nia tera elektra medio sin kondutas, kompare de la vivantaj sistemoj, iom same kiel la dinamo de aŭtomobilo: tendencas ŝarĝi la baterion. Ĥemio en niaj ĉelaj baterioj devenas nerekte el nia nutraĵo. Per netaŭga acido en la baterioj, la aŭtomobilo ne startos. Same per netaŭgaj ĥemiaj substancoj en niaj ĉelaj baterioj, nia sano malfortiĝos kaj niaj 'psikaj radioj' funkcios malmulte aŭ tute ne.

"Kaj tio ĉi estu sigelo, kiu seniluziigu ĉiun homon," (el *Dia Komedio*) diris Dante.

Sendube, iom post iom, la scienco malkovris unu tutan kaŝitan mondon, tion ĉi komprenu en la senco de tio, kio ne estas rekte perceptebla per niaj sensoj kaj malkovras la kialon de la sintenoj jam sugestitaj al la homo per instinkto kaj intuicio.

Ni devas nur deziri al ni, ke la homaro bone sciu profiti el la konoj, kiuj estas akiritaj, nome: ne sin miksi en leĝojn de la naturo sed, konante ilin, respekti kaj konformiĝi al tiuj harmonie.

*D-ro Ferdinando Delor*
*– tradukis Giovanni Barbieri*

## LETERO EL RUMANIO

*Ĉu okazos skismo?* Mia voknomo estas Dodo. Mi estas vegano kaj mi deziras skribi al vi pri mia vojo en la vivo. Kiam mi havis 23 jarojn estis 'je la modo' en Eŭropo kaj ankaŭ nun la vorto 'jogo'. Mirinda vorto, ĉe ĝia aŭdo, la homoj komencas senti egan ĝuon ke finfine ili trovis la multravitan panaceon. Sed tio, bedaŭrinde ne estas daŭra sento, post iom da tempo, ili forlasas la novtrovitan rimedon (kiu ververe havas pli ol du mil jarojn). Do, ankaŭ mi aŭdinte pri tiu 'alloga vorto' komencis interesiĝi pri ĝi. La sekvo, de tiam ĝis nun, kaj en la venonto mi praktikas jogon, nature la jogon por eŭropanoj.

Kiam mi havis 25 jarojn mi fariĝis vegetarano, ĉar la joga doktrino pretendas diversajn rezignojn (kiel ekz. fumad-rezigno, alkohol-rezigno, viand-rezigno, k.t.p.). Pri la valoro de tiuj rezignoj eĉ ne estante jogano, mi esperas ke ĉiuj homoj kun bonsento konsentos kun mi.

En tiu tago de mia vegetaraneco, amiko, same vegetarano, montris al mi revueton dirante ke ĝi estas la revuo de l' vegetaranoj. Tiam mi petis lin, ke li legu el ĝi. Li legis tiel bele kaj la lingvo estis

ege bela kaj belsona, al kiu mi aldonu la ricevon de fakaj informoj, ke mi tuj decidis lerni ĝin. Nature, vi divenis, ke temas pri la lingvo Esperanto kaj nia kara 'EV'.

La tempo pasis, kaj post kvin jaroj de vegetarismo, do, kiam mi havis 30 jarojn mi fariĝis vegano, kaj nun mi havas 31 jarojn.

En la tuta daŭrperiodo de kiam mi komencis 'tiun ĉi vojon' ĝis nun mi havis bonegan sanstaton, antaŭe mi estis kutime malsana. Al tiu sanstato mi devas aldoni la bonegan animstaton, kiun mi havas. (Inter krampoj, mi aldonas ke mi sentas min eta saĝulo, eĉ se iuj komprenos tion ĉi kiel modestec-mankon.)

Kiel vegano mi manĝas ĉion, kion donas al ni la naturo kaj niaj brakoj. Mi ne manĝas bestproduktaĵojn, kiel viando, ovoj, lakto, mielo.

Mi pensis skribi manĝoliston, sed ĝi okupus longan spacon; pro tio mi skribas nur ke mi kombinas la manĝojn por ne estu la sama en ĉiu diurno, mi manĝas nur tiam kiam mi sentas min malsata, kaj kutime ĉe la fino de semajno mi faras diurnan(24-horan) faston. Kutime mi manĝas ne kuirite. Mi kuiras nur la legomojn, kiujn mi ne povas manĝi krude. Nature mi manĝas ankaŭ panon, oleon. La ordo de la diurna programo estas: matene mi manĝas plej multe, tage duono el matena manĝo, kaj vespere preskaŭ nenion, nokte mi neniam manĝas ion.

Eble iuj diros ke tiu ĉi nutrosistemo estas stultaĵo, nomonte nin 'strangaj kaj fanatikaj infanoj de l' vegetaranoj'. Kiel respondo mi volas diri, ke ni ĉiuj serĉas la veron, do ni estas verserĉantoj, kaj inter la multaj veroj unu estas ankaŭ la veganismo.

Ni deziras en la tuta vivo, ke ni evoluu, ke ni atingu la bonon kaj belon, sed tion ĉi oni ne povas akiri sen korpa kaj mensa higieno. Oni metas la demandon, kian mensan higienon ni povas havi ŝtelante de la abeloj la mielon, de la bovidoj la lakton, kaj mortigante la venontan kokidon manĝante ovojn.

La homo en daŭro de sia evoluo tiel multe sinfortigis, ke nun li povas sole akiri sian nutrobezonon ne plu mortigante kaj ŝtelante, kiel en la tempoj de sia fora prahistorio. Eĉ se ni ne estus vivanta longan vivon oni indas elekti tiun ĉi vojon por ĝia alta kvalito, sed la vero estas, ke ni havas longan vivon kaj ni ĝuas bonan sanon.

Kaj nun mi revenu al titolo de mia artikoleto: 'Ĉu okazos skismo?' Se, iam okazos homara skismo, nature paca skismo, tiam la kaŭzo de ĝi estos nur la nutrosistemo. Kaj tiam certe la vegetaranoj kun la veganoj estas la pioniroj de l' venontaj etikaj civilizacioj.

*Dodo (Rumanio)*

---

Preskaŭ ĉiuj homoj mortas je siaj kuraciloj, —
ne pro siaj malsanoj. *Molière*

## LETERO EL USONO

... Hodiaŭ mi volas raporti al vi pri publikaĵo, kiu estas tre interesa de la vegetarana vidpunkto:

En Decembro 1977 la Usona Registara Presejo en Vaŝingtono, publikigis raporton de la 'Speciala Komitato pri Nutrado kaj Homaj Bezonoj' de la Usona Senato, sub la titolo: 'DIETAJ CELOJ POR USONO'.

Tiu estas por ni vegetaranoj tre interesa broŝuro, ĉar en ĝi plej altrangaj oficiuloj kaj sciencistoj esprimas, kion ni jam dum jardekoj diradis, kaj pro kio ni ofte estis primokitaj. Post multaj monatoj da studado kaj debato, tiu ĉi komitato konkludis, pri la rekomendo de jenaj konsiloj: ke la amerikanoj manĝu malpli da kalorioj, manĝu malpli da viando kaj graso (speciale da saturita graso, kiu estas ĉefe de besta origino), ke ili manĝu malpli da kolesterolo (ovoj kaj animala graso), ke ili manĝu malpli da sukero kaj salo, kaj ke ili manĝu pli da celulozenhavaj kreskaĵoj kaj greno, kaj pli da legomoj kaj fruktoj por esti kaj resti sanaj.

La tuta broŝuro estas verdikto kontraŭ la ĝenerala amerika nutrad-maniero, kiu estas tro riĉa en proteino, graso, sukero kaj salo, kaj tre malriĉa en naturaj vegetaĵoj.

Ĝi ankaŭ akre atakas la enorman reklamadon de malsanigaj nutraĵoj en televido kaj en la gazetoj, kiuj misgvidas la publikon. Ankaŭ la multaj artefaritaj aldonaĵoj kemiaj al la nutraĵoj dum la konservigaj procedoj estas prave kritikitaj en tiu ĉi broŝuro.

Ni devas danki kaj gratuli al tiu komitato, kiu sub la prezidanteco de Senatano George McGovern iniciatis kaj antaŭenpuŝis seriozajn studojn pri la influo de la nutrado al nia saneco. Kaj ni povas ĝoji, ke la rezultoj de tiuj studadoj forte surportas kaj pravigas niajn por-vegetarismajn ideojn kaj postulojn. *Karl Nell, Usono.*

## LETERO EL AŬSTRALIO

Mi tre ĝuis la legadon de la letero el Hindio en E.V., Januaro 1978, paĝo 1-a, kaj mi estas tre danka al samideano K. V. Nath pro lia bon-ega prezento de la argumentoj en ĝi. Bonvolu nun legi mian leteron.

Eksreĝino Frederika el Grekio estis en Hindio, kie ŝi demandis la vivantan sanktulon, Sri Sankaraĉarja, ĉu oni ne kaŭzas doloron al la vegetaĵoj, kiam oni ilin elŝiras el la tero, poste ilin tranĉas kaj ilin preparas por konsumado?

Plene konsentante kun ĉiu vorto de la supre menciita letero, mi tamen ŝatus aldoni ke – laŭ mia opinio – la plantoj treege suferas,

kiam oni ilin elŝiras, tranĉas kaj preparas ktp. Ŝajne oni forgesis la eksperimentojn, kiujn faras certaj sciencistoj, i.a. en Usono kaj verŝajne ankaŭ en aliaj okcidentaj landoj, kaj probable ankaŭ en la Oriento. Allan Kardec diras en sia libro, *La Libro de la Mediumoj*, ĉapitro 7, 118-a paragrafo: "La vegetaĵoj vivas kaj tamen ne havas spiriton", kaj ŝajnas ke Sri Sankaraĉarja konsentas kun tio. Kiom ajn mi estimas Sri Sankaraĉarja-n mi ne konsentas kun li kaj Allan Kardec, ke la vegetaĵoj vivas tute sen spirito. Laŭ mia opinio ĉio, kio vivas, havas spiriton! Plue diras la tradukintoj de la sama, supre menciita verko, ke: "ankaŭ la bestoj havas spiriton, ili ja ne estas nur materio". El tio sekvas, ke estas multe pli preferinde mortigi la planton, kiu ja – laŭ la plej populara opinio – ankoraŭ ne havas spiriton, (kion mi persone dubas), ol mortigi la beston, kiu ja certe havas spiriton.

Ĉu Sri Sankaraĉarja ne legis la diversajn artikolojn, kiuj aperis almenaŭ en la okcidenta gazetaro pri eksperimentoj, kiujn faris sciencistoj sur kompatindaj vegetaĵoj, ĉu ordinaraj verdaj plantoj, ĉu fruktoj kaj legomoj? Oni alligis ilin al elektraj fadenoj kaj tiel registris iliajn reakciojn al diversaj torturaĵoj, kiujn oni igos ilin suferi. Eĉ ovojn oni tiel testis kaj trovis, ke ankaŭ tiuj senkonsciiĝas, kiam rompiĝas iliaj kamaradoj, la aliaj ovoj. Verdaj plantoj, fruktoj kaj legomoj krias pro timo kaj doloro, kiam oni ilin elŝiras kaj preparas por manĝaĵo. Kelkaj verdaj plantoj fariĝas tre malamikemaj al ĝardenistoj, ĉar tiuj tondas la razenon. Do, se la raportoj pri tiuj eksperimentoj estas veraj, la vegetaĵoj certe havas spiriton kaj suferas same kiel ni kaj niaj surteraj 'gefratoj', la bestoj.

Sri Sankaraĉarja opinias, ke la deŝirado de legomoj kaj folioj estas komparebla kun la tondado de ungoj kaj haroj. Mi kredas ke eĉ altgrade doloras, kiam oni ŝiras de arbo frukton aŭ el la tero cepon aŭ karoton. Ankaŭ doloras al la brasiko, kiam oni ĝin tranĉas. Sed tamen, oni sur ĉi tiu planedo ja devas vivi kaj por sin vivteni necesas mortigi aŭ beston – kio laŭ la opinio de Sri Sankaraĉarja kaj mi estas kanibalismo – aŭ vegetaĵon. Tiel kruelaj estas la vivkondiĉoj sur la Tero. Oni devas lerni elekti kaj – kiel diris Zamenhof – el du malbonoj pli malgrandan elektu! Ni ne faru el niaj korpoj por la bestoj tombejon!

*Bob Felby, Aŭstralio*

---

PRI ALOO ni skribis en EV-1976-17/18a. – Ni denove povas sendi al niaj legantoj en ĈSSR kun la samaj kondiĉoj, kiel ni tie notis, sed al eksterlando ne. Tamen, se iu povus tion kaj tiel aranĝi, planton persone povus ĉe ni ricevi senpage, ankaŭ la eksterlanda TEVA-ano.

## EL ALIAJ LETEROJ

Feliĉa mi estas, ke mi havas la okazon, povi skribi al vi ĝojigan leteron. –Ĝis nun mi ĉiam plendadis, ke mi ne ricevis EV-on, sed jen nun ŝanĝiĝis la afero, kaj mi tenas ĝin en miaj manoj! Nur domaĝe, ke iuj numeroj ne alvenis.

Vi ofte ripetas, ke multaj homoj scias multe, kaj tio veras, ĉar en ĉiu numero estas tre interesaj pensoj, venintaj de multaj homoj el la tuta mondo al vi.

Nun mi ankaŭ volas mencii ion, kio min interesus: mia konatulo rakontis, ke li estis en ripozejo,kie estis 88-jaraĝa ripozanto, kiu sin nutris nur per acida lakto jahurto kaj mielo. Tiel li vivas ekde 1917, kiam li estis operaciita, kaj la kuracisto rekomendis al li, ke se li volas vivi, li manĝu ĉiutage jahurton kun mielo. –Mi miras pri tio, ĉu homo povas tiel vivi longajn jarojn, eĉ dum jardekoj, sen aliaj nutraĵoj, kiuj enhavas vitaminojn kaj aliajn necesajn substancojn? Mi skribus al tiu homo, sed la konatulo ne havas lian adreson.

Io alia: s-ano 'erker' plendas en EV pro la altaj kostoj dum la UEA-Kongresoj. Li pravas, ĉar mi same pro tio ne povis tiujn partopreni, eĉ ne en la najbaraj landoj Jugoslavio kaj Grekio. –Bedaŭrinde ankaŭ la Veget. Semajno estas en nia lando por mi multekosta, –60 levojn, ja mia monata pensio estas 48 levoj.

Mi tre bedaŭras, ke EV ne venadas en mia lando al ni regule, ja ĝi estas instrua, kaj helpas akiri pli bonan sanon. –Vegetarano ne drinkas kaj ne fumas, kaj tio estas socia intereso. Krome vegetarano devas pli multe scii pri la nutrado, devas sin perfektigi, devas esti alte edukita, alte konscia, do vegetarismo gvidas homon al pli altaj celoj.

Kiel homoj siatempe rifuzis manĝi unu la alian, forlasis kanibalismon, tiel foje eble venos la tempo, kiam ili forlasos ankaŭ manĝadon de la fiodora kaj toksinojn enhavanta besto-kadavro, sed tio ja ne venos baldaŭ, ĉar homoj la bonon nefacile akceptas.

Pri la propoliso mi ankaŭ ion diros, ja ĝi al ni, abelbredistoj, estis ĉiam bone konata, sed la medicinistoj nur nun komencas interesiĝi pri ĝi, –bone, ke vi publikigis tiun artikolon.

En nia vilaĝo vivis kuracisto, kiu havis gravan vundon sur sia mano. Li uzis ĉian eblan kuracilon, nenio helpis. –Li vivis en domo de abelbredisto. Foje tiu donis al li propolison kaj jen, la mano post nelonga tempo resaniĝis. –Tiam la kuracisto diris: "Kiom multe ankoraŭ la medicinistoj ne scias!"

*S. D. Minĉev, Bulgario*

* * * * *

Mi ne estas longan tempon vegetaranino, sed mi jam povis ekkoni la grandan kuracan efikon de vegetarismo ĉe mi mem. Mi estis ekde la infanaj jaroj grave malsana, ĉefe je nervoj. En la jaro 1976 mi eksciis ion-tion pere de konato pri vegetarismo, kiu donis al mi tralegi la bultenon *Esp. Vegetarano.* Poste mi ekinteresiĝis pri tiu bulteno, same pri TEVA kaj komencis vivi senviande. Ne pro tio, ke iu tion al mi diris, sed pro propra subita ekkono, ke jen, tiu estas du jaroj de tiam, kaj mi sentas min sana, gaja kaj kontenta, miaj antaŭaj malsanoj malaperis malgraŭ tio, ke mi propravole ĉesis uzi medikamentojn. De tiu tempo mi ne bezonis viziti kuraciston, –antaŭe mi tion faris ĉiusemajne, por ricevi medikamentojn, precipe pro kapdoloro, kiun mi jam tute forgesis. Mi renkontis mian antaŭan kuraciston kaj rakontis al li pri miaj spertoj, li observadis min nun kvazaŭ frenezulinon, sed ĉefas, ke mi sentas min nun sana kaj kontenta. Ankoraŭ neniam mi estis tiom kontenta kaj feliĉa, kiel dum tiuj ĉi lastaj 2 jaroj, kaj ĉio tio nur pro la ŝanĝo de mia vivmaniero.

*M. Fialová, ĈSSR.*

Kun ĝojo ni legas ĉiam la bultenon, ĝia redaktado estas tre bona, ĝi estas ĉiam ne nur interesa, sed ankaŭ instruas. Sed ni bedaŭras, ke tiun interesan bultenon povas legi nur esperantistoj. —Esperanto devus fariĝi interliga lingvo de ĉiuj vegetaranoj en la mondo. —Alia fakto estas, ke vegetaranoj estas plejparte maljunaj homoj, kaj tiuj jam nefacile lernas novan lingvon. Ni klopodu trovi ĉiujn vegetaranojn en niaj landoj, kaj se jam ne eblas, esperantigi ilin, tiam ni konigu al ili la enhavon de nia valora bulteno, certe iuj fariĝos ĝiaj apoganto-abonantoj, kaj tiel ni ankaŭ plenumos bonan laboron.

*Inĝ. Kiss, Rumanio.*

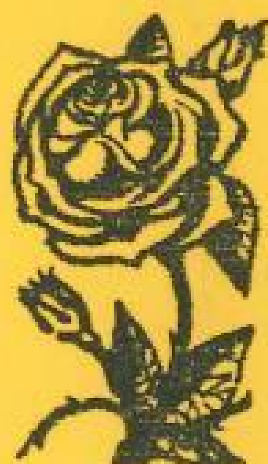
Agrabla surprizo estis por mi la alveno de EV, kiun mi legas ĉiam kun vera intereso. —Bone, ke ĝi uzas la pli grandajn literojn, ĉar mi (88-jaraĝa) povas tiujn sufiĉe bone legi. Certe tio ankaŭ konvenas al aliaj maljunuloj. — Mi volonte rememoradas mian junaĝon, kiam mi komencis vivi vegetare, tial mi kutimas montri al gejunuloj nian bultenon. Jen, kia estas la evoluo de la saniga vivmaniero por la homaro!

Salutante ĉiujn legantojn, ankaŭ vin, kara amiko, via *Jozefo Nagy, Hungario.*



* * * * *

## NIA GRATULBUKEDO STARU NUN ANTAŬ



s-ano Mosch en Germanio, kiu festis la 88an datrevenon de sia naskiĝo,
same s-ano Nagy en Hungario,
s-ano Setälä en Finnlando faris la saman al sia 87-a datreveno,
s-ano Ivanĉev en Bulgario al la 81a.
s-ano Ŝejnker en Sovetunio fariĝis 75-jaraĝa,
kaj s-ano Docal en Usono 60-jara.

Al ĉiuj ni elkore kaj sincere gratulas, dezirante pluan bonan sanon kaj ĝojon en la vivo.

Ĉi-loke ni gratulas al nia kara kunlaboranto s-ano Sláďeček en ĈSSR pro la agrabla okazo, ke fr-ino Anjo Šimová elektis lin je sia gvidanto en la vivo. — Al la nova geedza paro ni elkore deziras plenumiĝon de ĉiuj iliaj deziroj en la komuna vivado, kaj la redakcio de EV esperas povi gratuli al estiĝo de nova vegetaraneto printempe de la venonta jaro. — Do, kara Vlado, ek al...

Kaj fine ĉi tie dankas la redaktanto al ĉiuj tiuj, kiuj afable (iuj eĉ iom malicete) rememorigis al li, ke li enpaŝis jam la 70an jaron... kaj ke li jam povus 'pliboniĝi'.

*Fruvespere enlitiĝi — frumatene ellitiĝi —*
*jen la vojo al sano, bonfarto kaj prudento.*
*B. Franklin*

# ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la

TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO

(fondita en 1908)

Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

NOVA SERIO : NUMERO 25 SEPTEMBRO 1978



Redaktanto : Ernesto Váňa

CS 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.


## EL LA ENHAVO




Eldonanto : Christopher Fettes

St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando


Pri adres-ŝanĝoj, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

**ATENTU DONACANTOJ!**

**Nepre sendu viajn donacojn per internacia poŝtmandato, NE per ĉeko.**

*La kovrilon desegnis JAN SCHAAP (Nederlando).*

---


Mimeografis en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester

Brita elsendadreso: 12 Blackfields Avenue, Bexhill, Sussex TN39 4JL